Просто хорошая газета!
Отдушина
ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА
Издатель УП "Газета Слонімская" Выходит один раз в неделю Основана 18 октября 2002 года
№30 (411) 18 июля 2012 года

Наши за границей

УРОЖЕНЕЦ СЛОНИМА ОТКРЫЛ В НИЦЦЕ «РУССКИЙ» МАГАЗИН

Говорят, у каждого эмигранта через какое-то время после отъезда из родной страны случается душевный кризис — то самое томление по родным березкам, тенистым улочкам, мамкиным котлетам и дворовым друзьям. Наверное, сложно привыкать к чужой стране, менять привычки и круг общения, однако на помощь таким бедолагам приходит бизнес. Книжные магазины, местная пресса и, конечно, продукты питания. Многие слышали о «русских» магазинах за рубежом, а Onliner.by побывал в таком в Ницце. Владелец у него — белорус, выходец из города Слонима Гродненской области. Даже на Лазурном берегу есть место, где можно купить семечки, икру и гречневую крупу!

«Вы заходите, не стесняйтесь. У нас сегодня прием товара с утра, поэтому все немного заставлено коробками, — встречает нас Виталий у входа. — Мы как раз с женой распаковываем и расставляем продукты».

Бизнес у слонимчанина семейный. В Ниццу он приехал еще 12 лет назад — до этого служил в белорусской армии, а потом трудился наемным рабочим в Германии. Уже во Франции у Виталия родился один из детей, появилась собственная квартира, но паспорт остался белорусским. «Зачем мне его менять?» — пожимает плечами владелец магазина. Впрочем, за 12 лет в документе так и не появилось ни одного штампа о пересечении границы родины — бизнес не отпускает надолго.

«Идея открыть «русский» магазин мне пришла в голову, когда я проживал в Германии, — вспоминает Виталий. — Там этот бизнес очень развит, много соотечественников — много клиентов. А во Франции в те времена подобных сетей практически не было, и я посчитал возможным открыть нечто подобное самому. Сейчас, правда, времена изменились — «русских» магазинов только в Ницце уже 8 штук».



ФОТО HTTP://WWW.ONLINER.BY

Слонимчанин Виталий — владелец магазина в Ницце

Лазурный берег выходцы из Советского Союза облюбовали давно. Граждане России, Украины, Беларуси, стран Средней Азии и Закавказья приезжают в Канны, Ниццу, Антибы за хорошим климатом и неспешной жизнью. Никто не считал, сколько из них тоскует по отечественным продуктам питания, но на отсутствие посетителей Виталий не жалуется. 80 процентов его клиентов — бывшие жители «наших» стран, еще 20 — французы.

«Очень надеюсь, что количество коренных жителей в моем магазине станет больше, — говорит слонимчанин. — Тенденция радует: французы открывают для себя вкусные русские продукты, приходят все чаще».

Виталий не боится, что с постепенной сменой публики сменится и ассортимент — под их вкусы. Наоборот, с открытием бизнеса в магазине было около трети всех товаров местного производства — это было необходимо для разворачивания деятельности и, как говорит белорус, «поддержки штанов». «Магазин с французскими товарами «работает» сразу, — говорит Виталий. — Да и сейчас без них никуда — люди заходят то за «кока-колой», то за местным пивом».

Слонимчанин жалеет, что на прилавках его магазина почти не встречаются товары, сделанные в Беларуси. Говорит, организовать поставки продуктов с родины сложно — нет выстроенных логистических цепочек, есть трудности в переговорах с самими производителями.

Продолжение на стр. 2

Путь к Богу

28 ИЮЛЯ – ЕЖЕГОДНОЕ МАССОВОЕ КРЕЩЕНИЕ НА РЕКЕ ЩАРЕ



Священник Павел ФРАНТИЩИК

Дорогие друзья! Приближается день памяти святого равноапостольного князя Владимира, который 28 июля в 988 году крестил Русь. В связи с этим событием в нашем городе Слониме в этот день будет вот уже второй год подряд совершаться крещение на реке Щаре всех желающих принять православную веру. Само Крещение есть таинство, в котором верующий, при троекратном погружении тела в воду, с призванием Бога Отца, и Сына, и Святого Духа, возрождается от Духа Святого в жизнь духовную, святую. Так как Крещение есть духовное рождение, а родится человек однажды, то это таинство не повторяется.

Великое таинство Крещения установлено Господом нашим Иисусом Христом, сказавшим ученикам Своим: «Итак, идите, научите все народы, крестя их во имя Отца и Сына и Святого Духа, уча их соблюдать все, что Я повелел вам; и се, Я с вами во все дни до скончания века» (Мф. 28, 19—20). Ранее, в ночной беседе с Никодимом, Господь показал великую важность и необходимость таинства Крещения как средства очищения от грехов и духовного возрождения: «Если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие. Рожденное от плоти есть плоть, а рожденное от Духа есть дух. Не удивляйся тому, что Я сказал тебе: должно вам родиться свыше» (Ин. 3, 5-7).

Начало же христианскому таинству Крещения было положено Господом Иисусом Христом перед Его вознесением на небо, приведенными словами послания апостолов на проповедь: «Итак, идите, научите все народы, крестя их... » (Мф. 28, 19).

Крещению всегда предшествовало ознакомление с верой. Христианин, по вере принимавший Крещение, сознавал не только умом, но и всем своим существом, что в этом таинстве он обретает новое, до этого неведомое ему понимание жизни, вступает в абсолютно новое отношение с миром. Поэтому на протяжении определенного периода приходящего к Крещению будут учить основам Православной Церкви. Данная необходимость обуславливается тем, что реальная статистика практикующих христиан не соответствует тому количеству, которое входит в Церковь через Таинство Крещения.



ФОТО ИЗ АРХИВА "ГС"

Крестят на Щаре

Запись всех желающих принять святое крещение 28 июля в Православной Церкви будет производиться в Свято-Троицком храме города Слонима (номер телефона храма — 2-48-48). Возраст крещаемых должен быть от 4 лет и выше. Крещение в этот день будет совершаться без добровольных пожертвований. Катехизические беседы (а необходимо присутствие хотя бы на одной) перед таинством будут проводиться по выходным — суббота и воскресенье, начало — 8 часов утра. Само массовое крещение 28 июля начнется в 8 часов утра, а затем для новых членов Православной Церкви будет совершаться Божественная Литургия, начало которой в 9 часов утра.

17.07.2012г.

Наши за границей

УРОЖЕНЕЦ СЛОНИМА ОТКРЫЛ В НИЦЦЕ «РУССКИЙ» МАГАЗИН

Продолжение
Начало на стр. 1

Бывает только «Лидский квас» и пряники «Настенька» одного минского хлебозавода.

«Поставки продуктов питания во все «русские» магазины осуществляются через Германию, — продолжает Виталий. — Но крепкие связи у оптовиков налажены только с производителями из России и Украины».

И действительно, на прилавках — исключительно продукция наших южных и восточных соседей: сибирское сало, херсонский хрен, краснодарский томатный соус, колбасные изделия, тушенка и плов из России, гречневая крупа, пиво «Балтика». В магазине достаточно свежих молочных продуктов, творога, сыра, сгущенки, кефира — но все это сделано не в Беларуси, известной своей крепкой молокоперерабатывающей промышленностью и перманентными повелениями чиновников наращивать экспорт. Даже хлеб «Бородинский» и семена подсолнечника — не с родины Виталия.

Единственный продукт с маркировкой Made in Belarus нашелся на прилавке с ликеро-водочными изделиями. Одинокая бутылка водки столичного завода «Кристалл» ютилась среди «Хортицы», «Немирова» и «Русского стандарта». Цена на нее оказалась вполне европейской — 16 евро за пол-литра.

«За чем приходят покупатели? Вот, захотелось чего-то вкусненького из «доэмигрантского прошлого» — приходят сюда. Огурчики, помидорчики маринованные, сало у нас очень хорошее…» — рассказывает Виталий.

У него широкий выбор гречки — крупы, незаслуженно игнорируемой в странах Западной Европы. По словам слонимчанина, ее можно купить и во французских магазинчиках органической пищи, но она получается здесь невкусной.

Торговать русскими продуктами в Ницце выгодно. Несмотря на выросшую конкуренцию, Виталий доволен своим бизнесом и никуда из него уходить не собирается. Правда, уточняет, что не каждый остается на плаву — несколько «русских» магазинов на Лазурном берегу закрылось из-за нерентабельности.

У нашего соотечественника, наоборот, все идет хорошо. К семейному бизнесу подключился русский напарник и двое наемных рабочих — девчонки-кассирши. Одна, к слову, тоже из Беларуси.



ФОТО HTTP://WWW.ONLINER.BY

Русский магазин

«Французские законы очень лояльны, — делится особенностями ведения бизнеса в Ницце Виталий. — Трудности, конечно, тоже есть. Одна из главных, на мой взгляд, — недоверие французов. Например, вы можете обладать деньгами, бизнес-планом, всеми необходимыми документами, но вам не сдадут желаемое помещение. Просто потому, что вы показались арендодателю ненадежным человеком или у вас отсутствует история ведения бизнеса. Мешает и «неродной» паспорт».

Виталий говорит, что в его случае поиски продолжались около полугода. До открытия магазина он подавал заявку на аренду помещения около сотни (!) раз и везде получал отказ.

«Думаю, это следствие как раз лояльности местных законов, — полагает он. — Перестань мы платить хозяину помещения, он еще пару лет не сможет нас выселить отсюда, пока будут идти суды. Я же в это время смогу продолжать бизнес, и никто не сможет закрыть магазин».

Однако Виталий и его семья гражданство не меняют и не собираются. «Мы всегда будем белорусами», — говорит он. Вида на жительство хватает, чтобы без проблем вести коммерческую деятельность, обладать большинством прав и передвигаться по миру.

В Ницце проживает около 50 белорусских семей, есть небольшая диаспора, и все интересуются новостями с родины. Виталий говорит, что многое его не устраивает во Франции, и зачастую в качестве положительного примера приводит родину. Правда, считает, что давно не был в Беларуси и пора поехать — «послушать, о чем говорят».

«Мне кажется, люди здесь более эгоистичны, — размышляет слонимчанин. — Это чувствуется на дорогах и в повседневной жизни. Например, купит человек мороженое, выйдет за дверь и тут же бросит обертку на землю, хотя мусорка в одном метре. Как так?»

Виталий считает, что неплохо влился во французское общество. Поначалу было сложно из-за языковых проблем, однако все это прошло довольно быстро. Несколько месяцев обучения в школе и постоянная практика в ходе коммерческой деятельности позволили подтянуть язык до нужного уровня. «На философские темы, конечно, не поразмышляю, но поддержать могу любой бытовой разговор», — считает белорус.

Но дома у Виталия остается главным русский язык. Дети свободно разговаривают и на французском, причем акцент не замечают даже их местные сверстники.

«Я заметил за моими знакомыми, у которых здесь дети, что у них произошло доминирование французского, появились сложности с родным языком. Мы не хотим такого», — говорит слонимчанин.

Да, чуть не забыли. Магазин Виталия из Слонима по адресу ул. Арсон, 29, в Ницце называется «Аврора» — как известный крейсер, натворивший в семнадцатом году дел. Не потому, что хозяин как-то особенно относится к тем событиям, а просто из-за своей звучности и «раскрученности» бренда самой историей.

В общем, будете в Ницце — заходите. Семья Виталия, как нам показалось, немного скучает по общению с земляками и всегда рада им на жаркой французской земле.

http://www.onliner.by/

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

требуется

ТРЕБУЮТСЯ на стройку сантехники-монтажники, сварщики. Тел. 8-029-642-47-52.

ТРЕБУЮТСЯ разнорабочие. Тел. 8-029-302-94-95, 8-029-181-80-85.

ТРЕБУЕТСЯ работник по возведению укрепляющей стенки. Тел. 8-029-525-27-30.

ТРЕБУЕТСЯ штукатур и плотник частному лицу. Тел. 8-029-622-05-37.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка для женщины, с проживанием. Тел. 8-025-533-42-56.

ТРЕБУЮТСЯ на работу столяр-станочник, плотник, разнорабочий. Тел. 8-029-180-78-77.

ТРЕБУЕТСЯ швея (пошив штор, тюлей), оплата высокая. тел. 8-029-319-67-37.

поиск работы

ИЩУ работу по электрике, монтажу, замене и ремонту электропроводки, переносу и установке выключателей, светильников, розеток, сборке щитов учета, замене вводов. Тел. 8-029-326-09-98, 8-029-880-50-09.

ИЩУ работу шпаклевка, штукатурка, откосы, ламинат, плитка, установка дверей, установка сан. техники, обои, сборка и установка кухни, шкаф-купе, арки, сайдинг, гипсокартон и т.д. Тел. 8-033-624-14-30, 8-044-737-35-85.

ИЩУ работу по внутренней отделке, штукатурка, шпаклевка, покраска, обои, откосы дверные и оконные, ламинат. Тел. 8-033-325-67-09, 8-044-754-33-38.

ИЩУ работу по монтажу отопления, теплых полов, холодного и горячего водоснабжения, канализации, установка и замена котлов, колонок. Тел. 8-044-777-28-85, 8-033-623-49-37.

ИЩУ работу по электрогазосварке, есть полуавтомат. Тел. 8-044-490-68-47.

МУЖЧИНА без в/п ищет разовую работу грузчика, разнорабочего, помощь в переездах, копка грунта под фундамент, колка дров. Тел. 8-029-177-53-95, 8-029-868-19-96.

ИЩУ работу: квалифицированный каменщик выполнит любые виды работ. Тел. 8-044-789-81-78, 8-029-767-93-49.

ИЩУ работу штукатурка, шпаклевка, гипсокартон, плитка и другое. Тел. 8-029-955-83-11.

ИЩУ работу по внутренней отделке, укладке плитки, ламинат, сайдинг и т.д., гипсокартон, малярные работы и др. Тел. 8-025-603-07-39, 8-029-280-56-09.

ИЩУ работу по установке дверей, окон, откосы, утепление фасадов, сайдинг, ламинат и мн. др., опыт работы. Тел. 8-044-781-50-35.

ИЩУ работу по шпаклевке стен, потолков, откосов. Тел. 8-029-991-10-48.

ИЩУ работу электросварщика, слесаря. Тел. 8-029-147-38-88.

ИЩУ работу с грузовым бусом, можно разовую. Тел. 8-029-284-87-56.

ИЩУ работу по ремонту, монтажу любого сантехнического оборудования, от мелкого ремонта до монтажа систем отопления, водоснабжения и канализации. Тел. 4-15-07, 8-025-994-14-58.

ИЩУ работу по внутренней отделке, плитка, сайдинг, шпаклевка, откосы, гипсокартон и другое. Тел. 8-044-469-48-84.

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

УДП «Слонимский винодельческий завод» срочно требуются:
- КЛАДОВЩИК со знанием программы 1С и опытом работы, заработная плата 2000000 руб.
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК 3-5-го разряда, токарь 3-5-го разряда, заработная плата от 2000000 руб.
- ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «В», «С», «Е», заработная плата от 4000000 руб.
- ПРОДАВЕЦ на 0,5 ставки для работы в приемном пункте стеклотары по улице Багратиона, заработная плата 700000 руб.
- РАБОЧИЙ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ, заработная плата от 1800000 руб.

Обращаться в отдел кадров предприятия с 8.00 до 17.00 в рабочие дни (перерыв на обед с 13.00 до 14.00), звонить по тел. 2-10-16, 8-029-307-70-87 Велком
УНП 500041379

ООО «ЗОДЧИЙ» ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ТРОТУАРНОЙ ПЛИТКИ ВИБРОПРЕССОВАНИЕМ ТРЕБУЮТСЯ:
- КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ в возрасте до 40 лет для работы на прессе — 3 человека. Заработная плата сдельная — 4-6 млн. бел. руб.
- УКЛАДЧИКИ-УПАКОВЩИКИ изделий на поддоны — 2 человека, возраст до 45 лет. Заработная плата сдельная от выпущенной и упакованной продукции — 2,5-3,2 млн. бел. руб.

Обращаться по тел. 2-49-72 (отдел кадров) 4-41-24 (начальник производства) с 8.00 до 17.00
УНП 500449116

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
Установка ванн унитазов душевых кабин
Монтаж отопления водопровода канализации
ИП Янцевич А.И., УНП 590092316
Тел 8-029-396-41-92
8-029-786-73-40

РЕМОНТ КВАРТИР, ДОМОВ И ОФИСОВ
все виды отделочных работ по внутренней отделке, сантехнические работы, н/б расчёт
Тел. 8-025-603-07-39
8-029-280-56-09
ИП Супрун И.А. УНП 590315996

В НАЁМ

СДАЕТСЯ 2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Со всеми удобствами кабельное ТВ квитанции об оплате, Гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (МТС), 583-73-91 (МТС)
ИП Остапенко С.В. УНП 590857539

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ, В ЦЕНТРЕ
ВСЕ УДОБСТВА, ZALA+ СУТНИК. ТВ рядом универсам, ресторан. квитанция об оплате, наличный и безналичный расчёт.
Тел.: 80296217687(Vel) 80298850422(МТС)
ИП Малашко Ю.А., УНП 590083308

СДАЮ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
на сутки и более. Вы будете довольны
Vel. 80296759511, 80293988247.
МТС 80295839409.
ИП Знак С.М., УНП 590316290

сниму

ДОМ, полдома, 2-3-комн. квартиру снимет молодая семья из 3 человек, своевременную оплату и порядок гарантируем. Тел. 8-029-581-34-10, 8-044-738-76-83, 8-029-583-46-67, 6-01-82.

ДОМ, полдома, снимет молодая семья из 3 человек. Тел. 8-029-785-97-84, 8-029-974-71-10.

ДОМ или квартиру снимет семья из 4 человек, на длительный срок. Тел. 8-029-314-11-68.

ЖИЛЬЕ снимет одинокая женщина, рассмотрю все варианты. Тел. 8-029-881-54-56, 8-029-934-44-89.

ЖИЛЬЕ снимет семья, на длительный срок, в р-не Альбертин, Минский тр-т, все гарантии. Тел. 8-029-576-78-18.

КВАРТИРУ, в р-не центра. Тел. 8-044-782-10-18.

КВАРТИРУ на длительный срок, предоплата. Тел. 8-029-583-35-94, 8-029-142-12-31.

КВАРТИРУ снимет молодая семья, порядочность и своевременную оплату гарантируем. Тел. 2-06-63, 8-029-280-99-08, 8-029-639-75-97.

КВАРТИРУ, снимет молодая семья, на длительный срок, возможно без мебели, рассмотрим все варианты, срочно. Тел. 8-029-286-37-77.

КВАРТИРУ снимет семья, на длительный срок, до 100 у.е. Тел. 8-029-888-99-70.

КВАРТИРУ снимет молодая семья, порядок гарантирую. Тел. 8-033-310-21-40.

КВАРТИРУ снимет молодая семья, на длительный срок. Тел. 8-033-311-90-25.

КВАРТИРУ снимет молодая семья из 2 человек, можно без мебели, рассмотрим все варианты, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-620-53-76 (с 7.00 до 23.00).

КВАРТИРУ, снимет военнослужащий, на длительный срок, без в/п, порядок гарантирован. Тел. 8-029-732-01-31.

КВАРТИРУ снимет семья военнослужащих, на длительный срок, можно с предоплатой, порядок и чистоту гарантируем. Тел. 8-029-349-95-80, 8-029-559-19-22.

КВАРТИРУ, снимет молодая семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-248-23-39.

КВАРТИРУ, с удобствами, с 25 июля до 5 сентября, дорого. Тел. 8-029-786-62-65.

КВАРТИРУ 1-комн., снимет молодая семья, порядок и оплату гарантируем. Тел. 8-029-893-88-16 (Надежда).

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-784-20-70.

КВАРТИРУ 1-2-комн., снимет семья военнослужащего, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-685-31-11.

КВАРТИРУ 2-комн., снимет молодая семья, на длительный срок, в р-не ул. Тополевая, Брестская, Скорины, Энка, Независимости, предоплата. Тел. 8-029-788-27-86.

КВАРТИРУ 2-комн., с мебелью, на длительный срок. Тел. 8-029-281-36-92 (после 17.00-).

КВАРТИРУ 2-3-комн., на длительный срок. Тел. 8-029-889-13-57.

КВАРТИРУ 2-3-комн. или частный дом со всеми удобствами в центре города снимет семья их 3 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-388-85-91, 4-72-07.

КВАРТИРУ 2-3-комн., снимет молодая семья, на длительный срок, в р-не Энка, пр-т Независимости, Тополевая, предоплата за несколько месяцев. Тел. 8-029-582-29-30.

КОМНАТУ снимет женщина с ребенком. Тел. 8-0152-43-43-26, 8-029-888-35-81.

сдаю

ДОМ, на длительный срок, с садом и дворовыми постройками. Тел. 8-029-271-31-28.

КВАРТИРУ 2-комн., на Энке. Тел. 8-029-967-04-12.

КВАРТИРУ 2-комн., чешской планировки, 9-й этаж, с последующим выкупом или продам, возможна рассрочка. Тел. 5-41-65, 8-029-584-40-82.

КВАРТИРУ 3-комн., в 2 квартирном доме, со всеми удобствами, для 2 военнослужащих офицеров, предоплата. Тел. 8-029-185-24-80.

Сдам 1-комнатную квартиру на сутки и более. Евроремонт, ТВ, рядом ресторан, все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате.
Vel. 8-044-541-62-29
Vel. 8-029-971-88-65
ИП Суша Т.В., УНП 590319815

Сдаю 3-комнатную квартиру по ул. Ершова на сутки и более. Всё для отдыха и проживания
Тел. 8(029)-1-45-25-79.
ИП Табако Н.Н., УНП 590314747.

СДАЮ КВАРТИРУ
на сутки и более
на Энке, евроремонт, квитанции об оплате.
8-029-647-38-13
8-029-8859-335
ИП Ратош Т.В., УНП 590315968

СДАМ 2-комнатную квартиру на сутки и более
Тел. МТС 8-029-289-75-03
ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

СДАЮ 1-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами, кабельное ТВ квитанция об оплате
Тел.: 8-029-996-59-55 vel.
ИП Захарова В.И. УНП 590543963

СДАЮ КВАРТИРУ на сутки и более
магазин; ул. Шоссейная; ул. Тополёвая; пиццерия «Тихий дворик»; ул. Ершова; Д 6
со всеми удобствами, квитанция об оплате.
Тел. 8-029-647-14-86, 8-029-675-95-96
УНП 590879073 ИП Талерчик И.А.

СДАЮ ДОМ НА СУТКИ
недалеко от центра города, за наличный расчёт, имеется место для авто
Тел. 969-88-77 Велком
ИП Русак В.Н. УНП 590314364

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более
Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88
ИП Семко Ю.В. УНП 590857753

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ
Тел. 8-029-326-20-56 VEL
8-029-882-84-87 МТС
ИП Панфилович А.С. УНП 500005257

Сдаю 2-комнатную квартиру на Энке на сутки и более
2+3 мест, Кабельное TV, DVD, 2 TV, Холодильник, иткроволновка, возможен Интернет стиральная машина. Хорошие условия проживания, с мебелью.
Тел.: +375-29-614-23-27.
ИП Явмен В.И., УНП 590314298

СДАЮ квартиру (1-, 2-, 3-комн.)
На сутки и более. Все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате, скидки от срока проживания
Тел.: 8-029-689-59-84, 8-029-635-82-18.
ИП Чиркова О.М., УНП 590942173

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются командированные.
Тел. 8-044-451-74-21,Vel.
8-029-881-19-59 МТС
ИП Кононович Л.Д. УНП 5995647

Квартиру 2-комнатную на сутки и более
Кабельное TV, автостоянка, квитанции об оплате
Тел.: 4-45-29, 80295875945
8-044-742-43-76
ИП Стрик В.К. УНП 590090872

СДАЮ 1-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Условия — супер!
Квитанция об оплате
Тел.: Vel. 8029 934 58 90
2-47-05, 8-044-560-37-12
ИП Талерчик В.И. УНП 590321341

СДАЕТСЯ 2-КОМНАТНАЯ КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Все удобства металлическая дверь окна ПВХ кабельное ТВ квитанция об оплате
Тел.: 8-029-10-80-387
ИП Михайлова Т.Б. УНП 590856930

СДАЮ 1-комн. квартиру на сутки и более
Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.
Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
ИП Пансевич Л.П. УНП 500268138

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.
Хорошие условия, удобное месторасположение. Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
ИП Евсейчик Н.В., УНП 590315041

СДАЕТСЯ УЮТНАЯ 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
ВОЗМОЖЕН БЕЗНАЛ. РАСЧЕТ. ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОЖИВАНИЯ КАБЕЛЬНОЕ ТВ, КВИТАНЦИИ ОБ ОПЛАТЕ.
Тел.: 8-029-9718610 (Vel.)
8-033-624-81-91 МТС
ИП Воробьева Л.Ф. УНП 590856425

СДАЮ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, удобное месторасположение, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom
ИП Гурецкая Е.Л., УНП 500425224

1 КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ
ЦЕНТР ГОРОДА. РЕМОНТ.
Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
ИП Врублевская А.А., УНП 590321275

GS.BY

Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления, как праздника.

Антон Павлович Чехов

КАК ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

Живя в сумасшедшем ритме, мы порой чувствуем себя очень уставшими, иногда кажется, что нет сил даже на то, чтобы сидеть. А как трудно просыпаться по утрам и заставлять себя работать, ухаживать за детьми, за собой, за домом и т.д. Хотите избавиться от такого состояния? Тогда организуйте наступление на усталость и апатию по всем фронтам. Сделать это можно несколькими способами. Начнем с психотренинга.

Первое, что нужно сделать, — представить себя полной энергии и сил. Думаете, глупость? А вот и нет! Ученые доказали, что неважно, делаете вы что-то или только представляете себе это, задействуется одна и та же область мозга. Поэтому сначала представили, потом начинаем непосредственно действовать.

Старайтесь мыслить позитивно. Сколько сил мы тратим, прокручивая в голове неудавшийся разговор или сделанное нам замечание? Забудьте, лучше подумайте о том, какие вы хорошие и позитивные. Чем лучше у вас настрой, тем больше энергии.

Используйте музыку, чтобы взбодриться. Поставьте что-нибудь поэнергичнее и, если есть возможность, — подвигайтесь, чтобы разогнать кровь. Даже



если вам приходится сидеть и работать, все равно заряд бодрости вам гарантирован.

Но это еще не все. Какие еще существуют составляющие бодрости?

1. Конечно же, хороший и здоровый сон. Скажете, что это слишком общая фраза. Но так как умение правильно спать требует отдельной темы для разговора, пока ограничимся этим.

2. Умение правильно просыпаться. Это тоже немаловажный факт. Ведь редко-редко кто уделяет внимание утренним потягушечкам, а зря! Нужно каждое утро растягивать свои мышцы, и делать это можно, не вставая с кровати. Вспомните кошек, всегда после того, как они просыпаются, они потягиваются.

3. Выбирайте еду, которая помогает зарядиться энергией. Сюда относятся: рис; свежие и сушеные фрукты и овощи; сыр; чай; шоколад; кофе и т.п. В общем, каждый пусть выберет то, что ему по вкусу. Не забывайте пить больше чистой воды. Попробуйте заменить кофе мятным чаем. Он освежит и взбодрит не хуже.

4. Займитесь спортом. Вы можете выполнить некоторые упражнения, которые помогут потянуть затекшие от сидячей работы мышцы.

5. Больше смейтесь. Банально? Если есть возможность, тогда читайте анекдоты или смешные истории в перерыве на работе. Шутите с друзьями и т.п.

6. Воспользуйтесь ароматическими маслами. Необязательно распылять их в офисе, вы можете взять с собой маленький флакон любимого запаха. Среди эфирных масел ободряющими свойствами обладают ромашка, лаванда, мята, розмарин, грейпфрут.

7. Попробуйте прибегнуть к точечному массажу. Итак, первая точка называется Taichong. Находится на ноге. Чтобы найти ее, найдите впадину между большим пальцем и тем, что рядом с ним. Поднимитесь на ширину двух пальцев выше — и вы попали. При помощи пальцев массируйте эту точку сначала на одной, потом на другой ноге.

Следующая точка — Yongquan. Находится она также на ноге. Только уже непосредственно на подошве. Проведите прямую линию между большим и рядом расположенным пальцем. И опуститесь вниз до места начала впадины на ступне. Если вы развернете к себе стопу и потянете на себя пальцы, вы увидите образовавшуюся в этом месте ямочку.

И еще одна точка называется Zusanli. Отложите от колена 3 пальца с внешней стороны кости. Помассируйте. Такой массаж рациональнее всего проводить с утра. Хотя если есть возможность, тогда можно и после обеда.

8. В обеденный перерыв смените обстановку. Сходите прогуляйтесь. Подышите воздухом, освежите тем самым свою голову. Даже если у вас много работы, такая прогулка пойдет вам на пользу.

9. Не стоит есть на обед слишком жирную или содержащую много углеводов еду, так как она сделает вас более сонной и ленивой.

10. Не пренебрегайте обедом. Дело в том, что когда мы испытываем голод, в нашей крови понижается содержание сахара, что, в свою очередь ведет, к плохому самочувствию и полному отсутствию энергии.

11. Если есть возможность, поспите 15-20 минут. Но не больше. Не поверите, но так вы зарядитесь энергией до конца дня.

12. Чаще вставайте со своего рабочего места. Монотонная сидячая работа благополучно вгонит вас в сонное состояние.

Вариантов сохранить и приумножить вашу энергию много. Главное — хотеть этого и прикладывать усилия. Ведь под лежачий камень вода не потечет.

ladyportal.info

ШОК! УЧЁНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ... ПОВЫШАЕТСЯ РИСК СМЕРТИ

Исследователи из Швейцарии пришли к выводу, что умереть в свой день рождения шансы выше, чем в любой другой день.

Ученые из Швейцарии, проанализировав данные о более чем 2 миллионах человек, заявили, что шансы умереть в свой день рождения выше, чем в любой другой день.

В ходе изыскания специалисты выяснили, что в сравнении с остальными днями в году в день рождения повышается риск смерти от сердечного приступа, инсульта, инфаркта, рака, самоубийства или несчастного случая.

В среднем среди людей старше 60 лет шансы отойти в мир иной в день своего рождения увеличиваются на 14%. Риск инфарктов повышается на 18,6%, а риск инсультов — на 21,5%.

«День рождения более опасен для жизни, чем можно ожидать. Чем старше человек, тем выше риск смерти в этот день», — отметили исследователи из университета Цюриха. В день, который бывает лишь раз в году, суицидальные мысли приходят гораздо чаще, отчего риск смерти в результате самоубийства увеличивается на 34,9%. Риск несчастного случая, не связанного с автомобилем, например падения, увеличивается на 44%.

Психологи не знают, чем объяснить эту закономерность. Они предполагают, что на риск смерти в день рождения могут оказать влияние переедание, алкоголь и стресс.

ladyportal.info

ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИДЕПРЕССАНТ ОКАЗАЛСЯ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНЫМ

Британские исследователи призвали врачей в срочном порядке отозвать все рецепты на прием циталопрама — популярного в настоящее время антидепрессанта. Было установлено, что при дозе в 60 мг данного вещества сердцу становится ровно в два раза тяжелее совершать каждый удар, нежели в нормальном состоянии.

Это повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистого характера более чем в 6 раз. При этом примерно в 11 раз возрастает риск внезапной смерти от остановки сердца. Эксперты критикуют контролирующие органы, которые выпустили данный препарат на рынок без должного тестирования, однако большую обеспокоенность общественности вызывает вовсе не халатность чиновников, а тот факт, что по ее причине в прошлом году по всей территории Великобритании было выписано 13 млн. рецептов на прием курса данного препарата.

В настоящее время контролирующие органы экстренно снизили рекомендуемые дозировку приема данного препарата — с 60 мг до 40 мг, однако нет никаких доказательств того, что этот уровень является безопасным для здоровья. В то же время доказательств обратного сегодня более чем достаточно. Интересно, что циталопрам, долгое время считавшийся относительно безопасным, в настоящее время признан самым опасным среди всех видов медикаментов, предназначенных для борьбы с депрессией. Исследователи отдельно подчеркивают — не один из самых опасных, а действительно самым опасным.

Он оказался способным нарушать частоту сердечного ритма и вносить различные аномалии в работу сердца в разы в большей степени, чем флуоксетин (печально известный как Prozac, запрещенный сегодня к применению в ряде стран), и примерно в 4 раза более опасный, чем пароксетин (Seroxat) и сертралин (Lustral).

Свои выводы британские исследователи получили по итогам анализа состояния 6386 пациентов, в различное время принимавших циталопрам. Для того чтобы наглядно оценить масштаб той опасности, который несет с собой употребление данного медикаменты, следует лишь отметить, что за один год среди данной группы пациентов было зарегистрировано 569 остановок сердца и 112 случаев внезапной смерти. С подъемом общественного протеста становится очевидным, что препарат в скором времени запретят, однако контролирующие органы обещают разобраться, как могло случиться, что столь опасный препарат находился в свободном доступе на рынке.

Источник: Medlinks.ru

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.
Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:

г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс).

Поздравляем Алексея и Оксану!





Алексей встретил свою вторую половинку случайно в обычный день в городе Слониме.

— Я сразу обратил внимание на красивую девушку, загоревшую, с красивыми глазами. Такая красавица не может не привлечь внимание. Я даже помню первый день нашей встречи — 10 февраля 2010 года. Все это время мы дружили, встречались и не расставались. И вот мы уже муж и жена, официально узаконили свои отношения. Мы вместе выбрали путь в счастливую жизнь, — поведал о своей истории Алексей.

— Предложение руки и сердца Алексей мне сделал после дискотеки. Он провожал меня и дома сделал мне предложение, — сказала в свой день Оксана.

Торжественная церемония бракосочетания Алексея Горошко и Оксаны Витко состоялась 7 июля в Слонимском отделе ЗАГС. Родные, близкие, друзья и знакомые поздравляли молодоженов со столь значимым в их жизни днем и давали им напутствия на счастливую жизнь.

— Я искренне желаю племяннику и его супруге только счастья, только радости, здоровья, благополучия в семейной жизни, чтобы шагали дружно в ногу, чтобы были красивой крепкой семьей, чтобы у них родились здоровые детки, — пожелала Оксана Владимировна.

— Пускай у Алексея и Оксаны все удачно сложится и получится, хорошей и долгой им жизни, пусть обязательно исполнится все, что задумано, и чтобы Алексей дослужился до генерала, потому как пока он у нас лейтенант, — пожелала бабушка Алексея Зинаида Алексеевна.

Поздравляем Андрея и Елену!



Андрей и Елена познакомились в ресторане. Они отдыхали в тот вечер в кругу своих друзей. Взор Андрея пал на красивую энергичную девушку. Он подошел, пригласил ее на танец, и они познакомились. Так началась их история. Их отношения длились недолго и закончились свадьбой. Андрей и Елена мечтают о дружной, крепкой, веселой и одновременно спокойной семье.

Официально узаконили свои отношения Андрей Костелик и Елена Герасимчик 7 июля в Слонимском отделе ЗАГС. Родные и близкие радовались за молодых и не скупились на поздравления.

— Андрея и Елену свел вместе Бог, можно сказать, что он бросил их навстречу друг другу, так как все произошло в один миг. И если они будут жить с Богом в душе, то будет и понимание, и уважение, и любовь, — пожелала Мирослава Чеславовна, мама невесты.

Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним-9, а/я 32
Адрес редакции: ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты: Анна ВОЛОДАЩУК
дизайнер Алексей ЛИБИК
стиль-редактор Жанна ПЛЕШКО

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера **5100** экз.

Время подписания к печати по графику 17 июля 2012 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
Рынок «Коссовский» Главный корпус каб. №14

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 4212

Свободная цена

ISSN 1991-3362

9 771991 336003 31231

Регистрационное свидетельство №65 от 5 марта 2009 года выдано Мин. информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от **03.04**.2003 г.